

## پر لبهی خط خطرهای برخط و فضای مجازی



دکتر حسین اسکندری  
عضو هیئت علمی دانشگاه بجنورد

به موازات طولانی شدن دوران شیوع کرونا، کودکان پیش از هر زمان دیگری با فضای مجازی درگیر شده و وقت بیشتری را به تماشای صفحات تبلت، تلفن همراه و رایانه می گذرانند. در کنار امتیازات منحصر به فرد رسانه های جدید و فضای مجازی، به ویژه در دوران کرونا، استفاده ی بیش از حد از این فناوری ها ممکن است خطرات و تهدیدهایی در پی داشته باشد. آموزگاران و والدین گرامی، آنچه در ادامه آمده، مروری است بر نتایج پژوهش های بین المللی مربوطه که در سال های اخیر به انجام رسیده اند.

### کلیدواژه ها: فضای مجازی، اینترنت، شبکه های اجتماعی

خطرهای برخط به سه دسته تقسیم می شوند: خطر محتوایی: کودکان در معرض محتوای گسترده ای قرار دارند و در نتیجه در معرض مضمون های نامناسب مانند گفتار و اعمال

خشونت آمیز قرار می گیرند. متداول ترین محتواها پیام های نفرت آمیز و سایت هایی هستند که به بی اشتها یا پر خوری عصبی و اشتراک گذاری تجربه ی مصرف مواد مخدر تشویق می کنند (Ofcom, 2017). 21 درصد از کودکان انگلیسی مورد آزار و اذیت قلدری های برخط قرار گرفته اند. متداول ترین شیوه، ارسال پیام های مضر برای کودکان است.

خطر رفتاری: کودکان در فضای مجازی می توانند در وضعیت تعامل با دیگران قرار گیرند. این نوع خطر می تواند شامل قلدری و بد اخلاقی باشد. اگر شیوه ی تربیتی کودک غلط باشد، می تواند از رفتارهای خطرناک تقلید کند و آن ها را به اشتراک بگذارد.

خطر تماسی: در خطر تماسی، کودک قربانی وضعیت تعاملی می شود. از آنجا که سن کودکان یکی از عوامل تأثیرگذار بر تجربه های برخط آنهاست، دکتر انگل هارد رودکین در گزارشی برای مرکز مراقبت از امنیت کودکان در انگلستان، گروه های سنی کودکان زیر هجده سال را به چهار دسته تقسیم کرده است که در ادامه دو دسته بررسی می شوند.



**گروه سنی ۶ تا ۹ سال**  
با توجه به درک اهمیت پذیرش گروه هم سالان، این گروه سنی عموماً به سمت نقش آفرینی حرکت می کنند. از آنجا که کودک در این سن در حال یادگیری نحوه ی مدیریت تفکر و احساسات خویش است، چنانچه به دلیل ضعف های آموزشی و تربیتی قادر به انجام این مدیریت نباشد، امکان بروز رفتارهای پر خاشک گرانه، زورگویی و مزروی شدن در او وجود دارد. بازی و تماشای فیلم، فعالیت های مورد علاقه ی این گروه سنی هستند. این گروه در مواجهه با محتوای خشونت آمیز دچار تشویش می شوند.

**گروه سنی ۱۰ تا ۱۳ سال**  
آن ها به سمت تفکر به شیوه ی بزرگ سالان پیش می روند، اما هنوز نمی توانند همانند آن ها تصمیم گیری کنند. با توجه به اینکه از انتظارات و فشارهای اجتماعی آگاهی پیدا می کنند، در خود تغییراتی ایجاد می کنند تا مورد قبول هم سالان خود باشند. دوستان هم برای آن ها اهمیت بیشتری پیدا می کنند. در این گروه سنی، دختران به دلیل مقایسه ی بیشتر خود با هم سالان، دچار کاهش عزت نفس می شوند. این گروه سنی، به دلیل آنکه انتظار پاداش فوری برای عملکردهای خود را دارد، دست به انجام رفتارهای پرخطر می زند. به طور متوسط، بیست ساعت در هفته از اینترنت استفاده می کند و علاوه بر تماشای ویدئوهای برخط، میل بیشتری نسبت به گفت و گوی اینترنتی با دوستان و اعضای خانواده ی خود دارند. امکان انجام رفتارهای پرخطر در آن ها افزایش می یابد و غالباً به دلیل نیازهای عاطفی، اقدام به اشتراک گذاری تجربه های خود می کنند.  
\* در ادامه، به طور ویژه به برخی از خطرات برخط و استفاده ی افراطی از صفحات نمایشگر اشاره می کنیم.

### سلامت روان

در مطالعه ای فراتحلیلی، ارتباط بین شیوع «استفاده ی مشکل زا از تلفن همراه» (PSU) و ارتباط آن با سلامت روان

زیادی لایک دریافت می‌کند نیز فعال می‌شود  
 Sherman, Pyton, Hernandez.)  
 ۲۰۱۶, Greenfield & Dapretoo.

### حواس پرتی دیجیتال

وقتی نوجوانان زمان زیادی را در شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنند، وقت کمتری را برای دیگر فعالیت‌های مفید از جمله مطالعه‌ی کتاب، مجله و روزنامه، تماشای تلویزیون، مشارکت در فعالیت‌های غیرنشسته و گفت‌وگوی چهره به چهره خواهند داشت (Twenge et al., ۲۰۱۷). کسانی که در طول غذا خوردن با یک دوست یا اعضای خانواده، سرشان به تبلت گرم است، سطح پایین‌تری از لذت و ارتباط را نشان می‌دهند (Luna, ۲۰۱۸).

### سلامت مغز

استریکلند (۲۰۱۴) متوجه شد، چت‌روم‌ها و سرگرمی‌های شبکه‌های اجتماعی از خطر افسردگی می‌کاهند، اما به اشتراک‌گذاری عکس، بر رفتار خودشیفتگی و در نتیجه بیماری مغزی می‌افزاید. نوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی نیز در میزان آسیب‌رسیدن به مغز اهمیت دارد. گشت‌زنی و تورق منفعلانه در شبکه‌های اجتماعی به‌طور مشخص برای مغز آسیب‌زا است. استفاده از اینستاگرام می‌تواند مقایسه‌های منفی از زندگی را افزایش دهد، چرا که اینستاگرام فضایی است که نیازمند اشتراک دوسویه نیست (یعنی کاربر می‌تواند پروفایل دیگری را دنبال کند، بدون آنکه خود از سوی فرد مورد نظر دنبال شود). نوجوانانی که در سن خاصی قرار دارند و در حال تعریف هویت خود هستند، بیش از دیگر سنین در معرض مقایسه‌های حاصل از اینستاگرام قرار می‌گیرند (Weinstein, ۲۰۱۷). دنبال کردن افراد غریبه از سوی نوجوانان در اینستاگرام، با تعداد علائم افسردگی گزارش شده از سوی کاربر ارتباط مثبت دارد (Lup, & Trub & Rosenthal, ۲۰۱۵).

### اعتیاد به نفس

در دوران نوجوانی فرد به هویت فردی خود شکل می‌دهد. بخشی از این هویت از رهگذر مقایسه‌ی خود با دیگران شکل می‌گیرد. رسانه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام چنین بستری را فراهم می‌کنند.

بررسی شد. با استفاده از یک راهبرد جست‌وجو، عنوان‌های پزشکی در هشت بانک اطلاعاتی از ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۷ مورد بررسی قرار گرفتند. از ۹۲۴ مطالعه‌ی شناسایی‌شده، ۴۱ مورد در این بررسی گنجانده شدند. در این مطالعات، برخی مؤلفه‌های سلامت روان یعنی افسردگی، اضطراب، فشار، کیفیت پایین خواب، و کاهش پیشرفت تحصیلی بررسی و تحلیل شدند. در مجموع این مطالعات ۴۱۸۷۱ کودک و نوجوان مشارکت داشتند که در بین آنان شیوع استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه ۲۳/۳ درصد است. استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه با افزایش احتمال افسردگی، اضطراب، استرس ادراک شده و کیفیت پایین خواب همراه است. استفاده‌ی مشکل‌زا از تلفن همراه تقریباً از هر چهار کودک و نوجوان در یک کودک مشاهده می‌شود و با افزایش احتمال ضعف در سلامت روان همراه است (Sohn, Rees, Wildridge, Kalk & Carter, ۲۰۱۹).

در پژوهشی بین‌المللی با عنوان «مقایسه‌ی بین‌المللی نارسایی بازی اینترنتی و مشکلات روان‌شناختی در مقابل سلامت: فراتحلیل ۲۰ کشور»، ۸۴ پژوهش با حجم نمونه‌ی ۵۸۳۴ نفر از بین ۲۰ کشور مورد مطالعه قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد، در همه‌ی کشورها بین نارسایی بازی اینترنتی و مشکلات روان‌شناختی ارتباط مثبت قوی برقرار است (Cheng, Cheung, & Wang, ۲۰۱۸).

### پاداش مغز

تامیر و میشل (۲۰۱۳) دریافتند، سامانه‌های پاداش در مغز نوجوانان به احتمال زیاد هنگامی که به پرسش‌هایی درباره‌ی خودشان پاسخ می‌دهند، فعال خواهد شد. رسانه‌های اجتماعی داستان‌های شخصی را فرامی‌خوانند و از کاربران می‌خواهند تصویرهای شخصی، ویدئوها یا روایت‌های زندگی شخصی خود را منتشر کنند. این شرایط به‌طور مستقیم به واکنش لذت‌بخش مغز منتهی می‌شود (Kennedy, ۲۰۱۹). همین سیستم پاداش مغزی، وقتی یک تصویر تعداد

این مقایسه به دو شکل رو به بالا و رو به پایین انجام می‌شود. در مقایسه‌ی رو به بالا، نوجوانان خود را پایین‌تر از دیگران می‌بینند و در رو به پایین، کاربر خود را بهتر و پیش روی دیگران می‌بیند. در مقایسه‌ی رو به پایین، اعتماد به نفس شاگردان افزایش و سطح اضطراب آن‌ها کاهش می‌یابد. اما در مقایسه‌ی رو به بالا شماری علائم افسردگی بالا می‌رود و سطح اعتماد به نفس پایین می‌آید (Burrow & Rainone, 2017). اگر گشت و گذار و تورق صفحات اینستاگرام منفعلانه باشد، صرف نظر از میزان استفاده از این رسانه‌ها، روی تصویر بدن اثر منفی به جا می‌گذارد. رسانه‌های اجتماعی می‌توانند بر اعتماد به نفس افراد هم تأثیر مثبت و هم منفی بگذارند (Wright, White & Obst, 2018).

### خواب

تقریباً ۸۶ درصد نوجوانان با وسایل دیجیتال خود وارد رختخواب می‌شوند. یک چهارم این بچه‌ها گزارش می‌کنند با صدای دریافت پیام، خواب آن‌ها دچار اختلال می‌شود (Woods, 2016). نوجوانانی که با تبلت یا موبایل به رختخواب می‌روند، هم کمیت و هم کیفیت خواب پایینی خواهند داشت (Chassiakos et al., 2016). تونگ و همکاران (2019) اشاره می‌کنند، نوجوانان به نسبت سال 2008، افسردگی زیاد را 52 درصد بیشتر تجربه می‌کنند و این با افزایش مالکیت آن‌ها بر تلفن‌های هوشمند، ارتباطات دیجیتال و کاهش مدت خواب در ارتباط است. یک مطالعه‌ی مروری که 30 مطالعه را بررسی کرد، نشان داد اعتیاد اینترنتی در ایران در سطح متوسط است. همین تحقیق نشان داد، اعتیاد به اینترنت از سال 2006 تا 2015 در حال افزایش است (Modara, Rezaee-Nour, Saye-hmiri, Maleki, Aghakhani, Sayeh-miri, K., et al. 2017).

### ترس از جا ماندن (از دست دادن)

بسیاری از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی باعث ارتقای سطح روابط و تقویت دوستی‌ها می‌شوند. با وجود این، ممکن است در برخی حالت‌ها باعث افزایش ترس از جا ماندن شوند. یعنی نوعی دلهره نسبت به اینکه دیگران ممکن است خوش بگذرانند یا تجربه‌ی جالبی را از

سر بگذرانند. در حالی که شما دعوت نشده‌اید، نمی‌توانید حضور داشته باشید یا از جریان بی‌خبر بمانید، و به گونه‌ای احساس می‌کنید همیشه باید متصل بمانید تا در جریان آنچه دیگران انجام می‌دهند، باشید (Kennedy, 2019). استریکلند (2014) دریافت، ترس از جا ماندن، می‌تواند احساس محرومیت و مقایسه‌ی رو به بالا را تقویت کند، به سطوح پایین شادی منجر شود و نشانه‌هایی از ناعادلانه بودن زندگی را در ادارک فرد آشکار کند. همچنین، به افزایش احساس قربانی بودن، به ویژه در اینستاگرام و فیس‌بوک، بینجامد. نوجوانان بیشتر از دیگر سنین احساس می‌کنند از گروه‌ها و جمع‌های دوستانه که به آن تعلق دارند، کنار گذاشته می‌شوند. لذا به زبان می‌آورند که اگر به پیام دوستان پاسخ ندهند یا این پاسخ به اندازه‌ی کافی سریع نباشد، با یک دوست «بهتر»، جایگزین خواهند شد (Shaf-er, 2017). این شرایط باعث می‌شود برخی نوجوانان هر 15 دقیقه یک بار رسانه‌های اجتماعی خود را چک کنند و اگر نتوانند، دچار اضطراب خواهند شد (Strickland, 2014).

### خشونت

خشونت می‌تواند به‌طور مستقیم صورت گیرد (مثلاً ارسال پیامک نامطلوب به‌طور مکرر برای قربانی)، یا به‌طور غیرمستقیم و به واسطه‌ی دوستان و اقوامی که قربانی را تحت فشار قرار می‌دهند تا کاری انجام دهد (مثلاً انتشار تصویرهای خصوصی در اینترنت) (Fernet, Lapierre, Hebert, Cousineau, 2019). هدف اصلی کارگروه کمیته‌ی پنهانی باند در مورد ایمنی برخط کودکان در یونسکو این است که هشیاری و آگاهی نسبت به خطرات و تهدیدات کودکان را افزایش دهد. در این راستا، مجموعه‌ای از رهنمودها را برای کاهش این خطرات و تهدیدها ارائه کرده است. در عین حال، از مزایای گسترش استفاده از اینترنت در بین کودکان به ویژه در کشورهای در حال توسعه آگاه است (یونسکو، 2019، 52).

### پیشرفت تحصیلی

85 درصد معلمان نیز معتقدند، فناوری‌های دیجیتال امروز نسلی را به وجود آورده است که به راحتی حواسش پرت می‌شود (Purcell, &

پی‌نوشت‌ها

1. problematic smartphone use
2. Fear of miss out